


Дэниэл Амен

**ИЗМЕНИ
СВОЙ МОЗГ—
ИЗМЕНИТСЯ
И ТЕЛО!**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024



Дэниэл Амен

**ИЗМЕНИ
СВОЙ МОЗГ—
ИЗМЕНИТСЯ
И ТЕЛО!**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

УДК 159.922.1

ББК 88.53

A61

Daniel G. Amen, M.D.
CHANGE YOUR BRAIN,
CHANGE YOUR BODY

Copyright © 2010 by Daniel G. Amen, M.D.

*Внимание! Информация, содержащаяся в книге,
не может служить заменой консультации врача.
Перед совершением любых рекомендуемых действий
необходимо проконсультироваться со специалистом*

Амен, Дэниэл.

A61 Измени свой мозг — изменится и тело! / Дэниэл Амен ; [перевод с английского И. В. Веревкиной]. — Москва : Эксмо, 2025. — 496 с.

ISBN 978-5-04-102077-4

Главное условие красивого тела — здоровый мозг! Известный нейробиолог и автор бестселлеров Дэниэл Дж. Амен, объединив данные последних научных исследований и результаты более 20 лет врачебной практики, в этой книге рассказывает, как улучшение работы мозга поможет вам стать стройнее, избавиться от вредных привычек, повысить иммунитет и выглядеть гораздо моложе своего возраста. Вы не только научитесь использовать влияние мозга на тело в свою пользу, но и получите множество полезных рекомендаций о питании, тренировках, витаминах и пищевых добавках. Постройте тело своей мечты, используя силу науки!

УДК 159.922.1

ББК 88.53

ISBN 978-5-04-102077-4

© Веревкина И.В., перевод на русский язык, 2011
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

«Дэниел Амен снова доказал, что он один из самых необычных врачей-практиков. Как он верно объясняет в новой книге «Измените свой мозг — изменится и тело!», мозг — это главный центр контроля, отвечающий не только за наши мысли и чувства, но и за внешность. Что еще важнее, Амен дает проверенные клинической практикой советы по подбору питания, которое улучшает работу мозга. Если вы хотите оптимизировать свою жизнь — вам необходимо прочитать эту книгу».

*Барри Сирс,
доктор медицины, автор The Zone*

«Подарите эту книгу себе, своим близким и своему лечащему врачу. Она может спасти вашу жизнь, улучшить ее качество и мотивировать вас на помощь тем, кого вы любите».

*Эрл Р. Хенслин,
доктор психологии, автор «Когда мозг радуется»*

«Удивительная книга! Легко читать, трудно оторваться, она полна озарений, фактов и советов, помогающих детям и взрослым».

*Майкл Гуриан, автор «Удивительные девочки»
и «Удивительные мальчики»*

«Доктор Амен много лет вдохновляет меня улучшать мозг. Я училась у него и остаюсь его поклонницей. Если улучшение мозга поможет улучшить фигуру, то над этим стоит поработать».

Лиза Гиббонс, ведущая телешоу

«Эта увлекательная книга написана простым языком. Основываясь на научных открытиях, доктор Амен приводит индивидуализированные планы действий по улучшению взаимодействия мозга и тела, помогая вам оптимизировать каждый аспект своего здоровья и благополучия».

*Хайла Касс, доктор медицины,
соавтор «Несколько недель до отличного здоровья»*

«Эй, народ, здоровье в нашем обществе катится под откос. Мы можем многое исправить. Удивительная книга доктора Амена рассказывает, как получить красивое и здоровое тело. Я рекомендую!»

*Билл Косби,
актер, режиссер и музыкант*

«Книга «Измените свой мозг — изменится и тело!» интегрирует все аспекты здоровья мозга с функциональной медициной, чтобы вы начали жить полной жизнью, насыщенной любовью, страстью, ясными целями, настойчивостью и крепким здоровьем, а побочным результатом этой системы будет идеальный вес. Рекомендую без оговорок».

*Луис Кади, основатель и руководитель
Института по изучению человеческого благополучия Кади*

МЕДИЦИНСКОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

В этой книге представлена информация, которая стала итогом многолетней практической работы и клинических исследований, проведенных автором. Сведения, изложенные здесь, имеют общий характер и не заменяют осмотр или лечение компетентным врачом. Если вы считаете, что вам необходима медицинская помощь, пожалуйста, покажитесь врачу как можно скорее. Имена и обстоятельства героев историй изменены для защиты анонимности пациентов. Все права защищены.

*Посвящается моему деду Дэниелу Ара,
который помог мне выбрать свой путь,
и моему внуку Элиасу — неиссякаемому
источнику моего вдохновения*

Содержание

Часть первая

БАЗОВЫЕ СВЕДЕНИЯ О МОЗГЕ

Введение. НЕДОСТАЮЩИЙ ЭЛЕМЕНТ

Усильте мозг, чтобы обрести и сохранить прекрасное тело.....13

Глава 1. СВЯЗЬ МОЗГА С ТЕЛОМ

Десять базовых принципов, позволяющих изменить мозг и тело28

Часть вторая

ИЗМЕНИТЕ СВОЙ МОЗГ, ИЗМЕНИТСЯ И ВЕС

Глава 2. РАЗВИВАЕМ СИЛУ ВОЛИ

Используйте мозг, чтобы научиться придерживаться целей
и сдерживать порывы, мешающие их достижению.....57

Глава 3. РЕГУЛИРУЕМ ВЕС

Мозг поможет вам достичь оптимальной массы тела77

Глава 4. РЕГУЛИРУЕМ ПИТАНИЕ

Питайтесь свой мозг так, чтобы выглядеть и чувствовать себя моложе..... 113

Глава 5. ДВИГАЕМСЯ!

Упражняйте тело, чтобы усилить мозг 150

Часть третья

ИЗМЕНИТЕ МОЗГ — И СДЕЛАЙТЕ СВОЕ ТЕЛО КРАСИВЫМ И СИЛЬНЫМ

Глава 6. УЛУЧШАЕМ СОСТОЯНИЕ КОЖИ

Сигналы от мозга успокаивают и разглаживают кожу 175

Глава 7. СБАЛАНСИРУЕМ ГОРМОНЫ

Регулируйте гормоны, чтобы повернуть время вспять..... 188

Глава 8. ОЗДОРАВЛИВАЕМ СЕРДЦЕ

Используйте мозг, чтобы укрепить и успокоить сердце 217

Глава 9. УЛУЧШАЕМ КОНЦЕНТРАЦИЮ И ЗАРЯЖАЕМСЯ ЭНЕРГИЕЙ

Повысьте уровень энергии, чтобы решительно идти к цели 235

Часть четвертая

ИЗМЕНИТЕ МОЗГ — ЛЮБИТЕ И ЖИВИТЕ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ

Глава 10. НОРМАЛИЗУЕМ СОН	
Дайте отдых мозгу ради стройной фигуры и гладкой кожи	255
Глава 11. СНИМАЕМ СТРЕСС	
Почему отдохнувший мозг помогает иммунитету и красоте	276
Глава 12. УЛУЧШАЕМ ПАМЯТЬ	
Помните то, что вы должны сделать в течение дня.....	306
Глава 13. ОБНОВЛЯЕМ МЫШЛЕНИЕ	
Найдите свой путь к стройности, молодости и счастью.....	332
Глава 14. РАЗЖИГАЕМ СТРАСТЬ	
Занятия любовью изменят ваш мозг и тело	355
Глава 15. ОЗДОРОВЛИВАЕМ МОЗГ	
Лечите расстройства психики, чтобы избежать физических болезней	374
Глава 16. ГАРМОНИЗИРУЯ СВОЕ СОСТОЯНИЕ, ПОЗИТИВНО ВЛИЯЕМ НА СОСТОЯНИЕ БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ	
Мы непосредственно воздействуем на физическое и ментальное здоровье окружающих.....	400
Приложение 1.	
15 ВАЖНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ	406
Приложение 2.	
ОПРОСНИК КЛИНИКИ ДОКТОРА АМЕНА «УЗНАЙТЕ СВОЙ ТИП МОЗГА»	410
Приложение 3.	
ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ	418
Библиография	459
Примечание об источниках	487
Благодарности.....	488
Об авторе	489
AMEN CLINICS INC.....	491

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

БАЗОВЫЕ
СВЕДЕНИЯ О МОЗГЕ

